



# たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R3・8月号

## 熱中症に気をつけましょう！

梅雨も明け、暑さも厳しくなってきました。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので熱中症にならないよう周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけでなく湿度の高い室内でも起こりえます。気温上昇と室温の管理に気をつけ、こまめに水分を補給し、外出時にはきちんと帽子をかぶるなどし暑い夏を健康に乗り切りましょう。

## 夏野菜カレークッキング

先月21日、以上児さんで収穫野菜を使った夏野菜カレーのクッキングを行いました。ちゅうりっぷ組さんではサラダに入れるいんげんを折る作業と、麵棒できゅうりを叩いてたたききゅうりを作る作業をしました。さくら組さんはカレーに入れる人参の型抜きとトウモロコシの実を手で芯から外す作業を、ひまわり組さんはナス、ピーマン、じゃがいもを包丁で切る作業を行いました。また、子ども達が下ごしらえした野菜はその場で透明の鍋に入れ、野菜を炒め、水を入れて煮込み、ルウを加えて完成させる工程も子ども達に見学してもらいました。油をしいた鍋に野菜を入れるとジュ〜と音がし、水を入れてしばらく経つと湯気が立ち上がってきました。ルウを入れるとカレーの匂いが広がり、子ども達もカレーの匂いがしてきた！と興奮気味の様子でした。一生懸命作ったカレーはいつもよりも美味しく感じられたのか、みんな大満足の様子でたくさんおかわりをしていました。



## クッキングに挑戦

### ピーマンとじゃこのきんぴら

(大人4人分材料)

ピーマン8個、じゃこ50g、白いりごま少々、ごま油小さじ1、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1

(作り方)

- ①ピーマンを千切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、じゃこを炒める。
- ③ピーマンを加え油が回ったらしょうゆ、みりんを入れ炒める。汁気が無くなったら器に盛り、ごまを振る。



## 水分補給はこまめに

(麦茶・スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときにはすでに水分不足ですのでこまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けましょう。

【麦茶】柏木保育園では水分補給として麦茶を提供していますが、麦茶の原料である大麦はカフェインを含みます、ミネラルが多く含まれているため体に優しい飲み物です。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。

## 行事食・旬の食材献立

(8月の旬の食材)

きゅうり・トマト・なす・ズッキーニ・ピーマン・冬瓜・すいか・梨

(行事食・旬の食材を使った献立)

- 8月2日 鶏肉と冬瓜の煮物
- 8月3日 ハニートマト
- 8月4日 茄子とピーマンの味噌炒め、スイカ
- 8月11日 夏野菜キーマカレー、スイカ、トマトジャムサンド
- 8月13日 中華きゅうり
- 8月17日 冬瓜のスープ
- 8月18日 スイカ
- 8月19日 スペイン風オムレツ(トマト)
- 8月23日 ピーマンとじゃこのきんぴら
- 8月24日 ラタトゥイユ(トマト、なす、ズッキーニ)、梨
- 8月25日 冬瓜のスープ、スイカ
- 8月30日 オクラとモロヘイヤのねばねば和え
- 8月30日 トマトのツナ和え、冬瓜のみそ汁、梨

